



# 献立表



日/曜	献立名	材料名				献立名	材料名				献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他食材		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他食材		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他食材	
4日(火)	10倍がゆ 麩のペースト じゃがいも・にんじんのペースト	米、麩、じゃがいも、にんじん、(冷凍)			昆布だし汁	7倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれんそうのおひたし	米、片栗粉、じゃがいも、にんじん、(冷凍)	鶏ささ身	ほうれんそう	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれんそうのおひたし	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、じゃがいも、にんじん、(冷凍)	鶏ささ身、きな粉	ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	マカロニきな粉
5日(水)	10倍がゆ 麩のペースト ほうれんそうのペースト かぼちゃのペースト	米、麩		ほうれんそう、かぼちゃ	昆布だし汁	7倍がゆ コーンクリーム煮 ゆでかぼちゃ	米、片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ、クリームコーン缶、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ コーンクリーム煮 ゆでかぼちゃ	米、片栗粉	鶏ひき肉、かつお節	クリームコーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁	おかか粥
6日(木)	10倍がゆ 魚のペースト にんじんのペースト だいこんのペースト	米	たら	にんじん、だいこん	昆布だし汁	7倍がゆ 魚と野菜の煮物 ゆで野菜	米、片栗粉	たら	だいこん、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、	5倍がゆ 魚と野菜の煮物 だいこんスティック	米、食パン、片栗粉	たら	にんじん、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	食パン
7日(金)	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト さつまいものペースト	米、さつまいも	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 ゆでさつまいも	米、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 ゆでさつまいも	米、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	七草がゆ風
8日(土) 22日(土)	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト こまつなのペースト	米、麩		にんじん、こまつな	昆布だし汁	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ゆできゅうり	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉	きゅうり、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 きゅうりスティック	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉	きゅうり、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜入り粥
11日(火) 25日(火)	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト だいこんのペースト	米、麩		にんじん、だいこん	昆布だし汁	7倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ゆでだいこん	米、片栗粉	鶏ささ身	だいこん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 だいこんスティック	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	鶏ささ身、牛乳	だいこん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	蒸しパン
12日(水) 26日(水)	10倍がゆ たらのペースト だいこんのペースト きゃべつのペースト	米	たら	だいこん、キャベツ	昆布だし汁	7倍がゆ 魚と野菜の煮物 ゆで野菜	米、片栗粉	たら	こまつな、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 魚と野菜の煮物 おひたし	米、片栗粉	たら、かつお節	だいこん、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おかか粥
13日(木) 27日(木)	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト ほうれんそうのペースト	米、麩		ほうれんそう、にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 鶏と野菜の煮物 ゆでじゃがいも	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささ身	ほうれんそう	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 鶏と野菜の煮物 ゆでじゃがいも	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささ身	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜粥
14日(金) 28日(金)	10倍がゆ 豆腐のペースト はくさいのペースト にんじんのペースト	米	絹ごし豆腐	はくさい、にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 大豆と野菜の煮物 ゆで野菜	米、片栗粉	大豆水煮	キャベツ、はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 大豆と野菜の煮物 おひたし	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、大豆水煮、きな粉	はくさい、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	きな粉ホットケーキ
15日(土) 29日(土)	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト ほうれんそうのペースト	米、麩		ほうれんそう、にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ゆで野菜	米、片栗粉	鶏ひき肉	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 だいこんスティック	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、バナナ	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	バナナ蒸しパン
17日(月) 31日(月)	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト こまつなのペースト	米、麩		にんじん、こまつな	昆布だし汁	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ゆでじゃがいも	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ゆでじゃがいも	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	かぼちゃ蒸しパン
18日(火)	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト じゃがいものペースト	米、じゃがいも、麩		にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ゆでにんじん	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささ身	にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 にんじんスティック	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、砂糖	鶏ささ身、きな粉	にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	マカロニきな粉
19日(水)	10倍がゆ 魚のペースト にんじんのペースト だいこんのペースト	米	たら	にんじん、だいこん	昆布だし汁	7倍がゆ 魚と野菜の煮物 ゆで野菜	米、片栗粉	たら	だいこん、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 魚と野菜の煮物 だいこんスティック	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	たら、絹ごし豆腐	にんじん、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	お豆腐パン
20日(木)	10倍がゆ 麩のペースト ほうれんそうのペースト かぼちゃのペースト	米、麩		ほうれんそう、かぼちゃ	昆布だし汁	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ゆできゅうり	米、片栗粉	鶏ひき肉	きゅうり、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 きゅうりスティック	米、片栗粉	鶏ひき肉	きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜粥
21日(金)	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト さつまいものペースト	米、さつまいも	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 ゆでさつまいも	米、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 ゆでさつまいも	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	蒸しパン
24日(月)	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト さつまいものペースト	米、さつまいも	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 ゆでにんじん	米、片栗粉	木綿豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 にんじんスティック	じゃがいも、米、片栗粉、油	木綿豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	じゃがいももち